

# «Даем- 90»

3 сезон

17.03.16 по 17.06.16



# Кураторы проекта выступающие спортсмены в категориях фитнес-бикини и бодибилдинге



## Чалова Юлия

Третье место на чемпионате УрФО весной 2015 года и второе место на чемпионате УрФО и Сибири осенью 2015 года



## Новиченко Павел

Чемпион России, Чемпион УрФО 2014-2015 года по Бодибилдингу. Мастер спорта по Бодибилдингу и кандидат в мастера спорта по борьбе

## Цели нашего проекта:

- Избавиться от лишнего веса без вреда собственному здоровью. Поэтому все новые привычки и изменения включаем постепенно;
- Помочь Вам в трудной работе над собой: отшлифовать свою фигуру, вывести физическую форму на новый уровень;
- Доказать, всем окружающим и в первую очередь себе, что Вы умеете владеть своим телом;
- Побороть свои комплексы, научиться работать в команде, расширить возможности своего, не только физического, но духовного развития;
- И конечно же сохранить хорошую физическую форму, красоту и здоровье на долгие годы.



# Содержание пакетов

Даем90 "БРОНЗА" 3990 руб	Даем90 "СЕРЕБРО" 6990 руб	Даем90 "ЗОЛОТО" 8990 руб
Антропометрические замеры	Антропометрические замеры	Антропометрические замеры
и анализ состава тела в начале и в конце проекта	и анализ состава тела каждый месяц проекта	и анализ состава тела каждый месяц проекта
Фотографирование до и после	Фотографирование до и после	Фотографирование до и после
Вводная лекция о белках, жирах, углеводах	Вводная лекция о белках, жирах, углеводах	Вводная лекция о белках, жирах, углеводах
Ведение дневника питания 1 неделя	Ведение дневника питания 1 неделя	Ведение дневника питания 1 неделя
Лекция о построении тренировочного процесса	Лекция о построении тренировочного процесса	Лекция о построении тренировочного процесса
Лекция о спорте	Лекция о спорте	Лекция о спорте
Солярий 30 минут	Солярий 45 минут	Солярий 60 минут
Скидка на КК8 5%	4 персональных тренировки + 7% скидка на КК8	8 персональных тренировки + 10% скидка на КК8
Скидка на блок массажей 5%	1 массаж + бочка + скидка на блок массажей 7%	2 массажа + бочка + обертывание + скидка на блок 10%
Скидка на анализ состава тела 5%	Скидка на анализ состава тела 7%	Скидка на анализ состава тела 10%
Скидка в баре 5%	Скидка в баре 7%	Скидка в баре 10%
Скидка на метаболическую оценку питания 5%	Консультация по питанию	Консультация по питанию
Дефиле	Скидка 7% на индивидуальный план питания	Скидка 10% на индивидуальный план питания
Позировки	Дефиле	Дефиле
Психолог групповая терапия	Позировки	Позировки
ZRDK консультация	Психолог групповая терапия	Психолог групповая терапия
	ZRDK консультация	ZRDK консультация

# Что такое ЗРДК?

Здоровье, разум, дисциплина, красота.



- **ЗРДК Терапия от профессионального психолога** - наставнические встречи для работы в группе до 10 человек каждые 2 недели. Групповая работа с участниками проекта при участии опытного наставника и ведущей групповых терапий, а также участницы 2 сезона - **Ксении Матяж**.
- **ЗРДК Консультация** - новая услуга фитнес клуба «Зарядка», которая включает в себя рекомендации, относительно здорового образа жизни, подбора оптимальных физических нагрузок, советы по уходу за телом (массаж, обертывания, скрабирование, маски, кедровая бочка и другие процедуры) для достижения результатов, сочетание их с физическими нагрузками и оптимальным питанием. Во всем этом Вам поможет наш врач, диетолог, эстетист, а также фитнес-консультант.

# Категория «ПРОГРЕСС»

- ЦЕЛЬ - максимальное похудение.
- В категории «Прогресс» в зачет идет изменение массы тела, измерения антропометрических объемов и возрастной коэффициент участника. Помимо основной оценки потери жировой ткани, будет учитываться сохранение мышечной ткани.
- Итоговый балл равен сумме баллов за антропометрические изменения и потерю массы тела.
- Лидер в категории «Прогресс» определяется по наибольшему количеству баллов.
- Определение победителей будет проходить на итоговом мероприятии, в котором будут участвовать по 3 победителя каждого пола.

## «Прогресс» женщины:

Порядок выхода и требование к внешнему виду:

Каждая участница выходит с визитной карточкой - историей успеха;

Дефиле в вечернем платье, которое подчеркивает ее изменения.

## «Прогресс» мужчины:

Каждый участник выходит с визитной карточкой - историей успеха.

Выход в пляжных шортах и ярких футболках.



На фото участница категории «прогресс»:  
Наталья Закирова

# Категория «ЭСТЕТИКА»

**ЦЕЛЬ** - максимально эстетичный и спортивный внешний вид

**«Эстетика» женщины:**

Порядок выхода и требование к внешнему виду:

1. Каждая участница выходит с визитной карточкой, дефилирует в купальнике и выполняет позирование в свободной форме (купальник должен быть раздельным, танго и шорты запрещены, тело должно быть ухоженным и загорелым, использование грима и краски запрещено, обязательен каблук не менее 7 см, танкетка запрещена);
2. Сравнение по несколько участниц лицом, боком, спиной к судьям;
3. Выход в вечернем платье.

**«Эстетика» мужчины:**

Порядок выхода и требование к внешнему виду:

1. Каждый участник выходит со свободным позированием (оценивается общий образ и мастерство позирования, шорты ниже колена и облегающие шорты запрещены);
2. Сравнение по несколько участников лицом, боком, спиной к судьям.
3. Так же учитывается минимальная потеря мышечной массы при максимальной потере жировой прослойки.



# Основы питания



- Узнать норму калорий и создать необходимый дефицит.

(подход подбирается каждому индивидуально)

Самый очевидный способ — просто уменьшить общее количество привычной вам еды. Меньше еды — меньше калорий, и это прекрасно работает.

Можно изменить качество еды: заменить жирные продукты обезжиренными, жирное мясо — постным. Диетическими продуктами труднее переедать. И здесь не качество пищи и особые чистые продукты являются причиной похудения, а созданный ими дефицит калорий.

Есть больше белка и меньше жирной и углеводной пищи. Белковая еда хорошо насыщает, помогая контролировать аппетит. Это снова вопрос дефицита калорий: не белок обладает магическими жиросжигательными свойствами, а созданный им дефицит калорий.

Не менять питание, но увеличить физическую активность, то есть снова создать дефицит калорий, только, в отличие от предыдущих подходов, не снижая «приход», а увеличивая «расход».



# Основы питания

- Узнать норму белка.

Во-первых, достаточное количество белка защищает от потери мышечной массы, а защита мышц — главная цель на диете после потери жира.

Во-вторых, белок надолго создает чувство сытости. Он долго переваривается и усваивается, помогает контролировать уровень глюкозы в крови. Это значит, что чувство голода не будет приходить резко и сильно, с чем бороться обычно очень трудно.

Атлеты давно используют рекомендацию 2,2 г кг веса тела на диете, и это хорошая отправная точка. Но, как отмечалось выше, стройным спортсменам на диете стоит увеличить количество белка, и здесь 3,3 г/кг может быть хорошим вариантом.

# Основы питания

- Узнать норму жиров.

Для того, чтобы обеспечить организм достаточным количеством незаменимых жирных кислот (омега-жиры), которые необходимо потреблять ежедневно для поддержания здоровья.

Продукты: льняное масло, рыба, орехи, авокадо

Отправная точка по жирам: 0.48-0.72 г/кг

# Основы питания

- Узнать норму углеводов

Вот где диета усложняется: количество углеводов зависит от уровня активности, чувствительности к инсулину, личных предпочтений. Первый момент - активному человеку нужно больше калорий (а следовательно и углеводов), малоактивному — меньше. Второй момент — чувствительность к инсулину, которая влияет на способность клеток организма принимать глюкозу. При плохой чувствительности к инсулину полезнее могут оказаться диеты с повышенным содержанием жиров и сниженным содержанием углеводов. Отправная точка 1г на желаемый вес.

# С чего начинаем:

- УВЕЛИЧИВАЕМ КАРДИО, ЗАНИМАЕМСЯ 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Делаем кардио 1 часовое отдельным днем, или утреннее по 30 мин на голодный желудок, или 20-10 мин - либо аэробных тренировок

либо аэробика, очень хорошая жиросжигающая тренировка сайкл, зумба и аэробика

- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА

- ГРУППОВЫЕ: ФУНКЦИОНАЛКИ, КРОССФИТ, АЭРОБНЫЕ (ВМЕСТО КАРДИО), отличные аэробно- силовые тренировки проходят в зоне ЕДИНОБОРСТВ

- Начинаем пить воду по стакану воды утром перед завтраком, по стакану воды перед каждым приемом пищи и после приема через 20 минут.

- Ходим в сауну

- Исключаем мучное, сладкое, газированные напитки любые соки и вкусовые йогурты

- Обязательно записываем еду в дневник питания

# Всегда помните что:

Ваша пища должна приносить только здоровье, способствуя похудению!

Каждый день ваш вес становится меньше, и вы молодеете на глазах!

Вы должны полюбить свою фигуру, тогда и тело ответит взаимностью. Килограммы будут покидать вас ежедневно!



Ставим #даем90 и выкладываем видео с тренировок

